

خبرنامه

اعضا

اخبار برای اعضای Community Health Plan. جلد ۱۰۱ سال ۲۰۰۷



منبع اخبار
بهداشتی...ص. ۲

شما و پزشک شما:
یک عمر شراحت...ص. ۳

حقوق و مسئولیت
های شما...ص. ۴

منبع اخبار بهداشتی

نگهداری و سلامت نوجوانان

گذر از مرحله کودکی به بلوغ گاهی مشکل است. در این مقطع زمانی است که انتخاب های نوجوانان می تواند در سلامتی شان تاثیر بگذارد. مراجعت به پزشک در سنین ۱۲ تا ۲۱ سالگی بسیار مهم است. پزشک رشد و سلامت نوجوان شما را چک می کند و می تواند اطلاعات بهداشتی به شما بدهد. شما و نوجوانان می توانید هر سیوالی که دارید در وقت ملاقات از دکتر بپرسید. همین امروز با پزشکتان تماس بگیرید و وقت بگیرید.

آسوده تنفس کنید... نگذارید آسم زندگی تان را مختل کند

آسم در صورت کنترل نشدن می تواند زندگی را به خطربیاندازد. اگر شما یا کودکتان مبتلا به آسم هستید. باید مرتب به پزشک مراجعت کنید. دکتر در مورد درمان هایی که به شما در کنترل کردن آسم کمک می کند. با شما صحبت خواهد کرد. شما با کمک پزشکتان می توانید کنترل سلامتی خود را درست بگیرید. همین امروز برای آسم تان زنگ بزنید و وقت بگیرید.



تشخیص زود هنگام... زندگی ها را بخات می دهد

سرطان سینه شایع ترین نوع سرطان میان زنان است. زنان باید در مورد سرطان سینه و تشخیص زود هنگام آن با پزشک خود صحبت کنند. دکتر در مورد لزوم

گرفتن ماموگرام با شما صحبت خواهد کرد. ماموگرام عکس با اشعة ایکس از سینه است که می تواند در پیدا کردن زودهنگام سرطان سینه موثر باشد. زنان ۵۰ ساله و بالاتر باید در مورد اخام هر ساله ماموگرام با دکتر خود صحبت کنند. همین امروز با پزشکتان تماس بگیرید.

خانم ها... کنترل سلامتی خود را به دست بگیرید

سرطان رحم یکی از شایع ترین سرطان ها میان زنان است و زنانی که فعالیت جنسی دارند و به طور کلی زنان ۱۸ ساله و بالاتر باید هر سال آزمایش پاپ اسپیر و دهانه رحم بدeneند. این نوع سرطان را می توان با تشخیص زود هنگام و پیگیری درمان ها از بین برد. همین امروز برای معاينه و آزمایش با پزشک خود تماس بگیرید.

خانم ها... نگذارید کلامدیا به شما آسیب برساند

بسیتر زنان مبتلا به کلامدیا حتی نمی دانند به این بیماری مبتلا هستند. کلامدیا در صورت درمان نشدن ممکن است به بدن آسیب برساند. زنان میان ۱۶ تا ۲۵ ساله که فعالیت جنسی دارند باید آزمایش بدeneند. بهترین راه پی بردن به وجود کلامدیا. اخام آزمایش هایی است که پزشک دستور می دهد. در صورت تشخیص زودهنگام کلامدیا می توان آن را درمان کرد. با پزشک خود تماس بگیرید و برای آزمایش وقت بگیرید.



بارداری زمان هیجان انگیزی در زندگی پدران و مادران است. زنان ظرف سه ماه پیش از بارداری باید به پزشک مراجعت کنند. مراجعت به پزشک باعث می شود که روند بارداری خت نظر باشد. معاينه زود هنگام به دکتر کمک می کند اطمینان حاصل کند که مادر و کودک سالم هستند. زنانی که در این مقطع زمانی به پزشک مراجعت می کنند. فرزندان سالمتری به دنیا می آورند و به احتمال زیاد زایمان بدون مشکل خواهند داشت. مراجعته مرتب به پزشک در زمان بارداری باعث فراغت خاطر است پس همین امروز به دکترتان زنگ بزنید.

پس از زایمان فرزندتان... بدانید چه پیش می آید

دوره پس از زایمان بین ۲۱ تا ۵۶ روز بعد از وضع حمل است. در این مدت شما به عنوان یک تازه مادر باید به پزشک مراجعت کنید. پزشک شما. شما و فرزندتان را معاينه و آزمایش می کند و شما می توانید دریاره نیازهای خود و کودکتان با دکتر مشورت کنید. مکن است دکتر دریاره شیردادن و افسردگی پس از زایمان و تغذیه سالم با شما صحبت کند. از سلامت خود و فرزندتان اطمینان حاصل کنید. همین امروز با دکترتان تماس بگیرید.

ایمن سازی کودک (واکسن ها) ضروری هستند

کودکان بیش از بزرگسالان در معرض ابتلاء به بیماری ها هستند. واکسیناسیون به کودکان کمک می کند تا در برابر بیماری ها مقاومت داشته باشند. کودکان از نوزادی تا سن ۲۰ سالگی باید برای واکسن های ایشان به پزشک مراجعت کنند. با دریافت واکسن ها در سنین مختلف. کودکان سالم می مانند و از ابتلاء به برخی بیماری ها در امان می مانند. به علاوه. از جانب مدرسه و یا مهدکودک زدن این واکسن ها اجباری است. کارت واکسیناسیون کودکتان کمک کنید و همین امروز با پزشکتان تماس بگیرید.

کودک سالم... کودکی شناداب است

تمام کودکان زیر ۶ سال را برای اطمینان از رشد سالم باید هر ساله به دکتر برد. در هر ملاقات. دکتر کودک را معاينه و آزمایش کرده و واکسن های لازم را به او می زند و دریاره تغذیه سالم. ایمنی و همچنین بهداشت دهان و دندان توصیه هایی می کند. برای اطمینان از رشد سالم و ایمن بودن کودک تان به پزشکتان زنگ بزنید و وقت بگیرید.

حفظ سلامت کودک شما بسیار مهم است!

کودک خود را برای معاينه عمومی مرتب نزد پزشک ببرید.

در زمان معاينه عمومی. با دکتر در مورد نکرانی های خود صحبت کنید.

به خاطر داشته باشید که کارت زرده کودک را در هر ویزیت با خود همراه داشته باشید.

زیرا به پزشک در نگهداری سابقه ایمن سازی (واکسن ها) کودک شما کمک خواهد کرد.



شما و پزشک شما: یک عمر شراکت

امروزه بیماران نقش فعالی در حفظ بهداشت و سلامت خود دارند. شما و پزشکتان با همکاری هم به بهترین درجه سلامتی شما دست پیدا خواهید کرد. بنابراین نقش خود را در این همکاری به نحو احسن اخراج دهید.

تعیین وقت ملاقات. اگر به جای "مراجعةه سرزده"، اول وقت بگیرید. آنگاه پزشک شما از آمدن تان مطلع می شود و خود را برای ملاقات با شما آماده می کند. به علاوه، در صورت داشتن وقت قبلى، احتمال این که اول شما را بینند بیشتر است.

سر وقت خود حاضر باشید. اگر شما سر وقت نیاید، شما و پزشکتان نمی توانید مانند یک تیم کار کنید. خود و پزشک خود را سر وقت گول نزنید و به موقع حاضر باشید. پزشک شما و پرسنل دفتر وی از شما متشرک خواهند بود.

برقرار کردن ارتباطی مستحکم نقش مهمی در این شراکت دارد. برای شروع صحبت خود با دکتر می توانید برخی از این سوالات را پرسید:

درباره درمان:

درمان بیماری من چیست؟
کار درمان چه زمانی شروع می شود و چقدر طول می کشد؟
هزای این درمان چیست و چقدر با موفقیت همراه خواهد بود؟
چه نوع خطرات و عوارض جانبی با این درمان همراه اند؟
آیا در طول درمان باید از غذاها و داروها یا فعالیت های خاص خودداری کنم؟
اگر باید دارو مصرف کنم، در صورتی که یک نوبت را فراموش کنم چه کار باید بکنم؟
آیا درمان های دیگری هم برای بیماری من وجود دارد؟

درباره بیماری یا ناراحتی:

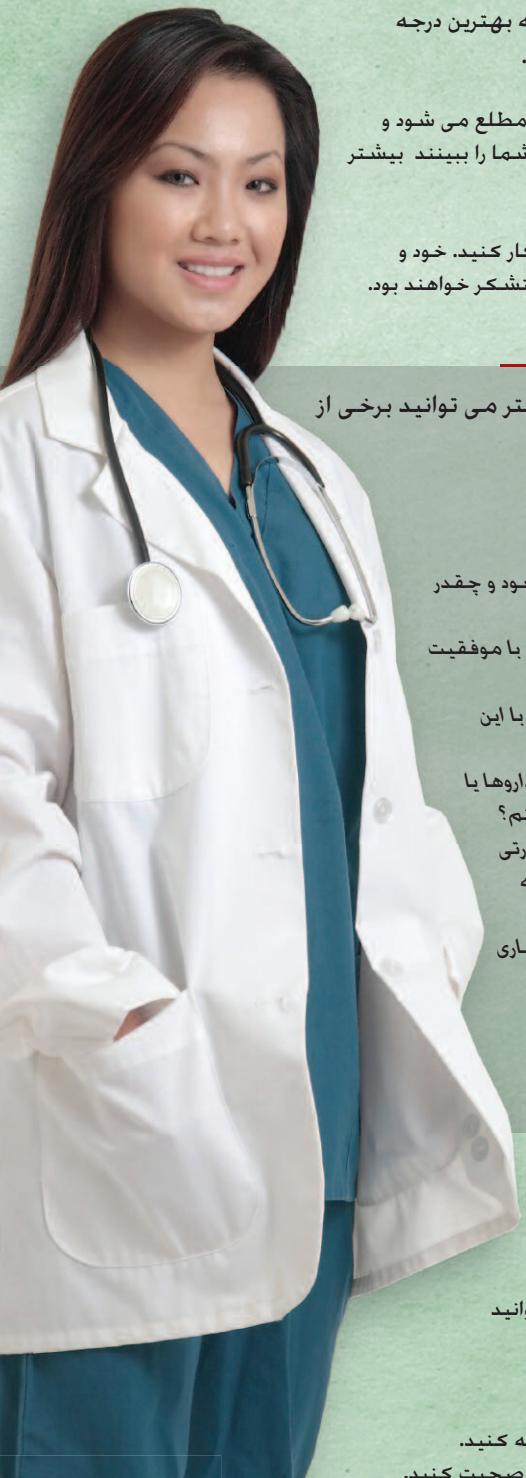
برای من چه تشخیص داده اند؟
چه چیزی باعث آن شده است؟
بیماری من درمان می شود؟
این بیماری بر وضعیت سلامت من در حال حاضر و در آینده چه تاثیراتی می گذارد؟
آیا باید مراقب پیدایش علایم خاصی باشم و در صورت دیدن آن هابه شما اطلاع بدهم؟
آیا باید سبک زندگی ام را با این مسئله تطبیق بدهم؟

درباره آزمایش ها:

چه آزمایش هایی از من به عمل می آید؟
شما با اخایم این آزمایش ها چه چیزی پیدا می کنید؟
نتیجه آزمایش کی معلوم می شود؟
آیا قبل از دادن آزمایش ها کار خاصی باید اخایم بدهم؟
آیا این آزمایش ها دارای عوارض جانبی هستند یا خطری دارند؟
آیا بعد از آزمایش بدهم؟

برای این که ارتباط مستحکمی با پزشکتان برقرار کنید باید پاسخ های او را کاملاً بفهمید. به این چند نکته توجه کنید:

اگر پاسخ های پزشک را نمی فهمید، آنقدر سوال کنید تا متوجه شوید.
مطلوب را یادداشت کنید یا دوست و یا فامیل را همراه ببرید تا برای شما یادداشت کنند. همچنین می توانید همراه خود ضبط صوت بپارید تا صحبت ها را ضبط کنید.
از دکترتان بخواهید دستوراتش را برای شما بنویسد.
اگر باز هم جواب های پزشک تان را متوجه نمی شوید، از او بپرسید برای اطلاعات بیشتر کجا باید مراجعه کنید.
ساختمان افراد تیم بهداشتی شما، مانند پرستارها یا داروسازها، منابع اطلاعاتی خوبی هستند. با آن ها هم صحبت کنید.



حقوق و مسئولیت های شما



به عنوان عضو Community Health Plan شما وظیفه دارید...

با ادب و احترام رفتار کنید. شما وظیفه دارید با دکترتان و سایر کارکنان ارائه کننده خدمات بهداشتی با ادب و احترام رفتار کنید. شما وظیفه دارید سر وقت ملاقات حاضر باشید و برای کنسول کردن یا تغییر وقت ملاقات حداقل ۲۴ ساعت قبل به مطب دکترتان اطلاع بدهید.

اطلاعات کامل، جدید و دقیق بدهید. شما وظیفه دارید اطلاعات صحیح به ارائه کنندگان خدمات بدهید. شما وظیفه دارید مرتب برای چک آپ بروید و به دکترتان درباره مشکلات سلامتی تان تا جدی نشده اند، بگویید.

به دستور دکتر گوش کنید و در مراقبت تان شرکت داشته باشید. شما باید تمام مسائل سلامتی تان را با دکتر در میان گذاشته و به دستورات او که به توافق شما رسیده، عمل کنید.

از اتفاق اورژانس فقط در موقع اورژانس استفاده کنید. شما باید از قسمت اورژانس فقط در موقع اورژانس و یا طبق دستور پزشک تان استفاده کنید.

خلاف را گزارش دهید. شما مسئولیت خلاف و تقلب در مراقبت های بهداشتی را به Community Health Plan گزارش کنید. نیازی به دادن نامنمان نیست. فقط به خط تقلب و خلاف Community Health Plan به شماره رایگان ۰۵۵۵-۴۷۵۰-۸۰۰-۱ زنگ بزنید.

برای وقت گرفتن می توانید کمک بگیرید

اگر برای گرفتن وقت از پزشک احتیاج به کمک دارید. لطفاً با خدمات اعضاء با شماره ۰۵۵۵-۴۷۵۰-۸۰۰-۱ (خط کم شناوبان ۷۹۸۸-۳۵۲-۱-۸۰۰) تاas حاصل نمایید.

برای اطلاعات بیشتر درباره خدمات ما لطفاً به وب سایت ما مراجعه نمایید.
www.ladhs.org/chp

اخبار اعضا توسط کانتی لس آنجلس-بخش خدمات بهداشتی- دفتر Managed Care /Community Health Plan منتشر می گردد.

Community Health Plan
1000 South Fremont Avenue
Building A-9, East 2nd Floor, Unit #4
Alhambra, CA 91803-8859

به عنوان عضو Community Health Plan شما حق دارید...

با احترام و ادب به شما خدمات درمانی عرضه کنند. شما حق دارید که ارائه کنندگان خدمات بهداشتی و پرسنل آنها با ادب و ملاحظه و احترام به شما خدمات درمانی ارائه کنند. شما حق دارید هنگامیکه درمورد مراقبت هایتان تصمیم گیری می کنید. حتی هیچگونه اجبار و فشاری نباشد.

اسرار شما محفوظ باقی ماند. شما حق دارید که با ارائه کنندگان خود محرمانه ملاقات کرده و مدارک پزشکی شما محرمانه باقی ماند. شما همچنین حق دارید که کسی از مدارک خود را نگه دارید و در رابطه با مدارک پزشکی خود تقاضای اصلاحات تسیلیم کنید. اگر خردسال هستید، حقوق و خدمات مشخص دارید که نیازی به اجازه پدر و مادر ندارند.

انتخاب و شرکت در امر مراقبت ها، شما حق دارید اطلاعات برنامه سلامتی و خدمات آن را دریافت کنید. شما همچنین می توانید پزشک مراقبت های اولیه تان (دکتر) را از میان فهرست دکتر ها و کلینیک های لیست ارائه کنندگان برنامه سلامتی تان انتخاب کنید. شما حق دارید وقت دکتر معقولی به شما بدهند. شما حق دارید در مورد هرگونه مراقبتی که دکترتان ارائه می کند یا پیشنهاد می کند با او صحبت کنید. شما حق دارید نظر ثانیه دارید. شما حق دارید (Second Opinion) درمورد درمان ها "نه" بگویید. شما حق دارید بیشاییش تصمیم بگیرید در صورتی که جراحی با بیماری خطرناکی برایتان پیش گوئه از شما مراقبت شود.

مشکلاتتان را بگوئید. شما حق دارید از Community Health Plan و از برنامه های بهداشتی که ما با آن ها همکاری می کنیم و همچنین از ارائه کنندگان ما بدون ترس ازدست دادن حقوقتان شکایت کنید. شما را در این روند کمک خواهد کرد. اگر با تصمیمی موافق نیستید، حق دارید تقاضای جدید نظر کنید. شما می توانید هر موقع که بخواهید نامنوان را از برنامه سلامتی خط بزنید.

خدمات بیرون از شبکه ارائه کنندگان، شما حق دارید حتی بیرون از شبکه خدمات بهداشتی تان، خدمات اورژانس و اضطراری و همچنین خدمات تنظیم خانواده و خدمات بیماری های مقایری دریافت کنید. شما حق دارید هرجا و هر زمان که نیاز دارید، خدمات درمان اضطراری دریافت کنید.

خدمات و اطلاعات به زبان شما، شما حق دارید بدون پرداخت مبلغی مترجم بگیرید و مجبور به کمک گرفتن از اعضای خانواده و دوستان برای ترجمه نباشید. شما حق دارید دفترچه اعضا و سایر اطلاعات را به زبان و صفحه بندي دیگر ببینید.

حقوق خود را بشناسید. شما حق دارید از حقوق و مسئولیت هایتان آگاه باشید. شما در مورد این حقوق و وظایف می توانید اظهار نظر کنید.

